

Proposta de aula para 1º ciclo

Pela professora Ana Marques

após visualização da curta-metragem

“UMA HISTÓRICA TRÁGICA COM UM FINAL FELIZ”

de Regina Pessoa

Começar em círculo, cada um sentado em cima de uma manta

- sentir o batimento do coração
- cada um percute o som do seu coração no chão
- todos experimentam as várias possibilidades de bater o coração (ritmo regular, sincopado, mais rápido, mais lento – variações de intensidade)
- passar a percutir esse ritmo nas várias partes do corpo
- levantar e percutir o ritmo com os pés no chão
- andar até ao centro, com esse ritmo e voltar

Ir para cima da manta (“a nossa casa”)

- dançar em cima sem sair, explorando os movimentos dentro de cinesfera de cada um (alternância entre movimentos grandes e pequenos)
- tirar as meias e sentir a diferença da sensação dos pés em cima da manta agora sem meias
- andar de casa em casa, todos na mesma direção, experimentando as diferentes sensações até voltarem a vossa casa
- voltar a dançar dentro da sua casa
- ao som de uma palma, trocamos de casa e dançamos na casa do vizinho até voltarmos a nossa casa
- explorar o movimento dentro de casa e agora pode colocar uma parte do corpo fora de casa (em contacto com o chão)
- dançar até sair de casa completamente e ir até quase ao centro (“Praça”) e voltar rápido para casa
- sair outra vez, agora mais confiantes, agora mesmo até ao centro e voltar para casa com calma

Praça

- ir até ao centro do círculo e dar as mãos (encontro)
- dançar individualmente com os pés, mostrando-os
- dançar em contacto (direto ou indireto com outros pés)
- ir até ao centro do círculo e dançar até ao centro da praça, alternadamente, sempre que houver espaço na praça
- Voltar para casa

Chuveiro

- imaginar que vamos entrar no chuveiro e começamos a tomar banho – fazer movimentos
- voltar a fazer tudo, mas agora a dançar esses movimentos
- a manta passa a ser uma toalha e experimentar as várias formas de enrolar na toalha

Asas

- que outras formas pode ter a manta?
- todas para um lado da sala
- 2 a 2 fazer uma viagem de um lado ao outro da sala, explorando os movimentos com as asas
- escolher um movimento e voltar a fazer essa viagem (agora em linha reta)
- voltar a fazer a viagem, mas agora podem largar e voltar apanhar as asas (dançar com e sem asas)

Sequência

- Escolher um lugar na sala e pôr a manta no chão – Casa de cada um
- fazer 8t de movimento e no 8 tem que estar fora de casa (fazer 3 a 3 para todos poderem ver uns dos outros)
- trocar de casa e voltar a fazer 8t
- enrolar a manta transformando no a toalha e juntam-se todos na praça (centro da sala)
- mostrar os pés (relação direta com os outros)
- quando a prof bater uma palma viram-se todos para a frente
- depois a manta passa a asas, e dançar com as asas, até seguir uma pessoa e formar um círculo
- colocar a manta um a um no centro da sala, formando uma grande casa
- um a um vão entrando nessa grande casa (voltar a sentir as várias texturas de cada manta) e saem (definir uma saída)
- em grupos de 5 vão entrando na casa e ao som de uma palma colocam-se numa posição como se estivessem à janela da casa
- todos entram dentro da casa fazem os 8t da coreografia e deitar, sentido o ritmo do coração
- com calma voltar a sentar, colocar em pé, formar um círculo e dar as mãos (sentir o contato mão com mão, olhar uns para os outros), pegar na sua manta e sair